

## Menú Basal

**LUNES**

Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

**MARTES**

**MARTES 10 FEBRERO**  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES**  
**CRUNCHYBANZOS**  
Snacks de garbanzos


**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**JUEVES 19 FEBRERO**  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**ANDALUZA**


**VIERNES**

**SEMANA BLANCA**  
**DEL LUNES 23 FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO**

**02**

Guiso de lentejas con verduras

**03**

Macarrones gratinados con queso

**04**

Crema de puerro y zanahoria

**05**

Cocido andaluz

**06**

Paella de verduritas

Caballa en salsa de tomate

Revuelto de huevo y jamón york

Hamburguesa mixta a la jardinera

Bacalao rebozado

Ensalada de lechuga y remolacha

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y pan blanco

Yogur y pan integral

Fruta fresca y pan blanco

Yogur y pan integral

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 566,467 prot (g): 30,631 lip (g): 21,884 hc (g): 57,018

Kcal: 672,863 prot (g): 33,477 lip (g): 26,076 hc (g): 74,848

Kcal: 595,585 prot (g): 25,262 lip (g): 22,544 hc (g): 65,852

Kcal: 693,072 prot (g): 34,346 lip (g): 26,777 hc (g): 74,211

Kcal: 617,212 prot (g): 26,689 lip (g): 21,071 hc (g): 77,525

**09**

Crema de calabacín

**10**

Sopa de pasta maravilla con caldo casero

**11**

Arroz con salsa de tomate casera

**12**

Alubias blancas guisadas con chorizo

**13**

Coditos a la italiana

Lomo asado con salsa de verduras

Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa con salchichas frankfurt

Empanadillas de atún

Patatas provenzal con ajo y tomillo

**Crunchybanzos**  
**nutrilab**

Ensalada de lechuga y maíz

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de col

Fruta fresca y pan blanco

Yogur y pan integral

Fruta fresca y pan blanco

Yogur y pan integral

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 515,086 prot (g): 26,016 lip (g): 18,648 hc (g): 56,464

Kcal: 792,905 prot (g): 45,436 lip (g): 36,386 hc (g): 67,438

Kcal: 636,765 prot (g): 23,506 lip (g): 28,004 hc (g): 75,562

Kcal: 899,805 prot (g): 30,964 lip (g): 41,271 hc (g): 93,812

Kcal: 497,862 prot (g): 22,325 lip (g): 12,477 hc (g): 71,076

**16**

Arroz con verduras y salsa de soja

Garbanzos estofados con verduras

Espaguetis al pesto

MENÚ ESPECIAL ANDALUZ

Guiso de lentejas con zanahoria

Pollo al ajillo

Albóndigas con salsa de tomate casera

Abadejo en salsa verde con guisantes

Salmorejo casero con picadillo de huevo

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Calabacín salteado

Fruta fresca y pan blanco

Flamenquines de york y queso

Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca y pan blanco

Yogur y pan integral

Fruta fresca y pan blanco

Aliño de zanahorias

Fruta fresca y pan blanco

Kcal: 555,306 prot (g): 25,738 lip (g): 16,768 hc (g): 73,559

Kcal: 755,933 prot (g): 29,937 lip (g): 33,221 hc (g): 78,72

Kcal: 568,215 prot (g): 29,551 lip (g): 17,592 hc (g): 69,144

Kcal: 720,63 prot (g): 26,125 lip (g): 28,345 hc (g): 84,763

Kcal: 563,206 prot (g): 20,179 lip (g): 20,095 hc (g): 68,625

**23**


Vacaciones

**24**


Vacaciones

**25**


Vacaciones

**26**


Vacaciones

**27**


Vacaciones

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	> Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	> Verdura
Legumbres	> Verdura
	○ Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	> carne ○ Pescado
Pescado	> Huevo ○ carne
Legumbres	> Verdura ○ Huevo
carne	> Huevo ○ Pescado
	○ Fruta
	○ Lácteos

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SESAMO	MOSTAZA	ALHO	ALTRANZUELOS	SUERTEOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3					9		11	12	13	14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9		9		13	14
			Guarnición	Puré de patata		2						9		9		13	14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1							9		11			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones													
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14
	Jueves	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras													
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah)													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3					9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3					9					14
			Guarnición	Patatas fritas													
	Jueves	Jueves	Primero	Cocido andaluz		2						9		12		14	
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6		9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													
		Viernes	Primero	Paella de verduritas													
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno								11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9					14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Crema de calabacín													14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras													14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo													
		Martes	Primero	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	1							9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2								11			14
			Guarnición	Crunchybanzos								7	8	10			14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera													14
			Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	3					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													
	Jueves	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9					14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6		9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana	1							9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón													
			Guarnición	Ensalada de col													14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3					9		11	12		14
			Segundo	Pollo al ajillo													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras													14
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3					9					14
			Guarnición	Calabacín salteado													
		Miércoles	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3					9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes			4										
			Guarnición	0													
	Jueves	Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3					9					14
			Segundo	Flamenquines de york y queso	1	2	3	4	5	6		9					14
			Guarnición	Aliño de zanahorias													
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Sopa de verduras con estrellitas													14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas													14
			Guarnición	0													
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6		9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras													
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato													14
			Segundo	Lengua empanada	1		3	4									
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano													
		Viernes	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3					9		11			
			Segundo	Revuelto de patatas													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14